

Согласовано:

директор _____

**Примерное 2-х недельное меню на горячее питание
для учащихся с 1 по 4 класс (7-11 лет) с особенностями
для муниципальных общеобразовательных школ**



Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания Детей в образовательных организациях и организациях отдыха Детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 54с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды Среднестатистические наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПин 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2 Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПин 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроэлементов.
В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

директор _____

Бизнес Консалтинг

Удостоверено
ответственным лицом
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Е.Ю. Картоножко

Энергетическая
активность
(КСАД)
BRVIA
KAR
ENERG
705
MHP
3459068785

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			№ рец.	Цена руб	
		Б	Ж	У			
День 1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая с маслом без сахара	200	5,07	6,13	31	199,45	182/2017м	35
Бутерброд с сыром (40/5/15)	60	6,69	8,38	19,33	180,27	3/2017м	27
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,8	2,9	4,3	58,5	54-237м/2022м	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Итого за <u>Завтрак</u>	640	17,84	18,34	84,15	577,69		104,83
Обед							
Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022м	15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	35
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,95	26,34	110,55	789,10		104,83
Всего за Понедельник	1410,00	43,79	44,68	194,70	1366,79		

Согласовано:

директор _____

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Коробочко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/кг
		Б	Ж	У		
День 2/неделя 1: Вторник						
<i>Завтрак</i>						
Овоши по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м 54-14р/
Котлеты рыбные лобительские с соусом	120	13,00	4,60	6,20	118,20	54-3св/2022н
90/30	150	3,03	5,94	20,98	157,50	125/2017м
Картофель отварной с маслом	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т
Печенье галетное	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н
Чай с лимоном без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	585	21,05	13,43	64,80	471,24	
<i>Обед</i>						
Итого за завтрак	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м
Квашеная капуста с маслом растительным	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м
Печень тушеная в соусе	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м
Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12
Напиток витаминизированный "Витоша"	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	770	28,29	24,51	113,08	786,03	
Итого за Обед	1355	49,34	37,94	177,88	1257,27	
Итого за Вторник						
Итого за Вторник	1355	49,34	37,94	177,88	1257,27	104,83

Согласовано:

директор _____

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Корголюкко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена руб/ли
		Б	Ж	У		
День 3/неделя 1: Среда						
Завтрак						
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м
Запеканка рисовая с творога и сметана	170	8,90	11,45	27,17	247,33	54-2л/2022н
150/20	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м
Фрукты по сезону	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н
Чай каркаде без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	590	16,42	17,06	57,15	451,88	
Обед						
Итого за завтрак					67,00	101/2004л
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	110,02	54-25с/2022н
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	270,22	288/2017м
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	53,20	54-1кн/2022н
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	93,52	701/2010м
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	68,97	702/2010м
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	662,93	
Итого за Обед	730	27,09	20,75	91,90	1114,81	
Итого за Среду	1320,00	43,51	37,81	149,05		

Согласовано:

директор _____

Утверждено
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Коргоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							
Завтрак							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясокрупнофелльные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	54-3св/2022н	32
Хлыновски с соусом 90/30	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Каша рассыпчатая, гречневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	10
Чай без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	650	24,40	20,73	91,64	654,35		104,83
Итого за завтрак							
		Обед			55,68	54/2017м	20
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54-1с/2022н	15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Щи из свежей капусты с картофелем	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	32
Птица отварная	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Горошница	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Компот из изюма без сахара	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	770	36,78	26,25	90,41	744,14		104,83
Итого за Обед							
	1420,00	61,18	46,98	182,05	1398,49		
Всего за Четверг							

Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Котлеты мясокрупнофелльные по - Хлыновски с соусом 90/30	120	12,74	9,90	17,78	211,18	54-3св/2022н	32
Хлыновски с соусом 90/30	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	15
Каша рассыпчатая, гречневая	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Фрукты по сезону	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н	10
Чай без сахара	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	650	24,40	20,73	91,64	654,35		104,83
Итого за завтрак							
		Обед			55,68	54/2017м	20
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54-1с/2022н	15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Щи из свежей капусты с картофелем	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	32
Птица отварная	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	15
Горошница	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Компот из изюма без сахара	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	770	36,78	26,25	90,41	744,14		104,83
Итого за Обед							
	1420,00	61,18	46,98	182,05	1398,49		
Всего за Четверг							

Согласовано:
 директор _____

Управление с/охраны
 Управления
 Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Кортоноджо Е.Ю.
 «Бизнес Консалтинг»

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена рубли
		Б	Ж	У	У			
День/неделя 1: Пятница								
Завтрак								
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	20	
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м	42	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15	
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т	9	
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	ТТК 77-12/2022	15	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83	
Итого за завтрак	604	21,95	19,58	88,43	614,89		104,83	
Обед								
Итого за неделю в среднем завтрак	604	20,33	17,83	77,23	554,01			
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	20	
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15	
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	13м/2022н	50	
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017	12	
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83	
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3	
Итого за Обед	730	28,72	24,01	95,88	709,53		104,83	
Итого за Пятницу	1285	50,67	43,59	184,31	1324,42			
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,37	24,37	100,36	738,35			

Согласовано:

директор _____

Утверждено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 Кортопжого Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			

День /неделя 2: Понедельник

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена без сахара	200	5,71	5,80	37,46	208,88	54-16к/2022н	35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209/2017м	20
Блинчики со сметаной 50/20	70	3,01	6,18	7,35	222,48	399/2017м	30
Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,10	5,58	39,60	54-4гн/2022н	15
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	4,83
Итого за завтрак	540	17,08	18,01	65,49	602,93		104,83

Обед							
Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Кнедли куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	501/331/2017м	32
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,50	0,00	12,80	53,20	54-1хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	96,21	704,37		104,83
Всего за Понедельник	1310	42,16	41,58	161,70	1307,30		

Согласовано:

директор _____

Директор ООО Бизнес Консалтинг
 Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
<i>Завтрак</i>							
Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	25
Плов из птицы	200	14,54	15,46	34,20	334,41	291/2017м	40
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м	24
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3,83
Чай с лимоном без сахара	200	0,30	0,00	3,58	15,52	54-3гн/2022н	12
Итого за завтрак	640	18,82	16,49	70,80	511,50		104,83
<i>Обед</i>							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	20
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	47
Компот из изюма без сахара	200	0,40	0,10	9,60	40,00	54-4хн/2022н	15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,43	17,90	83,79	596,99		104,83
Всего за Вторник	1370	43,25	34,39	154,59	1108,49		

Согласовано:
директор _____

Утверждено
Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кордюножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У		
День 3 /неделя 2: Среда						
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
Завтрак						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м 20
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м 40
Картофель запеченный из отварного	150	3,32	8,42	23,04	181,22	146/2017м 20
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т 9
Чай без сахара	200	0,2	0	3,38	14,32	54-2гн/2022н 12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,83
Итого за завтрак	555	20,94	20,21	66,76	531,66	

Обед						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			№ рец.	цена руб/ли
		Б	Ж	У		
Итого за Обед						
Итого за Обед	770	29,74	27,19	97,66	759,55	104,83
Всего за Среду	1325	50,68	47,40	164,42	1291,21	

Согласовано:

директор _____

Согласовано с: Удержлено
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
 /Кортовожко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал/100г)	Цена рубли
		Б	Ж	У		
День 4/неделя 2: Четверг						
Завтрак						
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л 20
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017м 30
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м 15
Фрукты по сезону	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338/2017м 24
Чай каркаде без сахара	200	0,16	0,08	0,18	2,08	45гн/2022н 12
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,83
Итого за завтрак	680	20,41	20,28	82,71	598,92	104,83

Обед						
Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м 20
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н 15
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017м 32
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н 15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т 15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3
Итого за Обед	770	31,50	22,09	111,21	770,58	104,83
Всего за Четверг	1450	51,91	42,37	193,92	1369,50	

Согласовано:
директор _____

Общество с ограниченной ответственностью
«Бизнес Консалтинг»
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена рубль
		Б	Ж	У		
День 5/неделя 2: Пятница						
Завтрак						
Овоши по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м 20
Тертые с рисом (мясные) с соусом сметанным с томатом	90	11,48	8,35	9,50	159,07	15м/2022м 331/2017м 40
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м 15
Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60	п.т 15
Печенье галетное	25	2,37	2,50	17,12	98,25	п.т 11
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3,83
Итого за завтрак	555	21,41	16,14	94,66	606,69	104,83
Итого за неделю в среднем завтрак	594,00	19,73	18,23	76,08	570,34	

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л 20
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022м 15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м 30
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м 17
Компот из яблок свежих без сахара	200	0,16	0,16	20,88	85,60	342/2017 15
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м 4,83
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м 3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	100,68	699,91	104,83
Всего за Пятницу	1325	47,33	37,55	195,34	1306,60	
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,33	22,43	97,91	706,28	

Норма завтрака по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Среднее значение за завтрак		20,03	18,03	76,66	562,18
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		26,02	22,82	22,88	23,92
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5
Среднее значение за обед		28,35	23,40	99,14	722,31
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		36,82	29,62	29,59	30,74
Среднее значение за день		48,38	41,43	175,80	1284,49
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		62,83	52,44	52,48	54,66
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по проекту СанПиН 2020		77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение ЭЦ				Норма	
	Завтрак		23,92	20-25%	
	Обед		30,74	30-35%	

Использованная литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Деги плюс, 2017 г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макроутириентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.